



**HJERTE  
FORENINGEN**

Det gælder livet



## Hjertestien i Høve Skov Høve

### Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



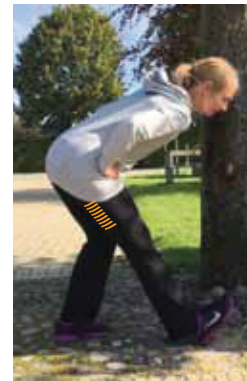
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



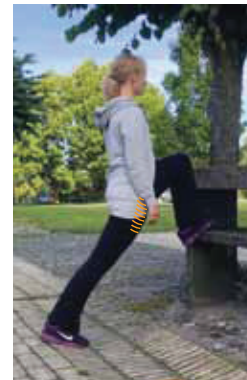
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



### Hvad er en hjertestier?

En hjertestier er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjertereforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjertereforeningens lokalforeninger arrangerer faste ugentlige aktiviteter på hjertestierne. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx nytårsmarch, sundhedsdage med aktiviteter på stierne, motion i samarbejde med foreningslivet eller andet. Se i kalenderen på Hjertereforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjertestier.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicur med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

### Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet, og det giver større velvære.

Hjertereforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden [hjertestier.dk](http://hjertestier.dk)

Hjertestien i Høve Skov hjertestier er etableret af Odsherred. Læs mere om på <http://odsherred.hjertereforeningen.dk/>

Læs mere om Hjertereforeningen på [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk)

# Hjertestien

## Hjertestien i Høve Skov

Hjertestien i Høve Skov er skabt i samarbejde med Naturstyrelsen. Høve Skov er en spændende skov, selv om den kun er 40 ha stor. Nåletræerne vokser på den næringsfattige hævede havbund, mens de frodige bakker i den vestlige del er dækket af løvskov. Flere bække - heraf en enkelt meget dyb og med stort fald - fører vandet ud i Sejrbugten.

Teltpladsen er Danmarks ældste, og kun telte og teltvogne er tilladt på pladsen.

Høve Skovpavillon er bygget i 1908 og var i årtier det naturlige samlingspunkt for omegnens unge til lørdagsbal.

Hele Høve Skov er en hundeskov, hvor din hund må løbe løs, hvis den er under din kontrol. På stranden skal hunden være i snor fra april til og med september.

Mennesket er skabt til bevægelse. Kroppen kræver motion, hvis dens fine funktioner skal bevares - hele livet. At gå en tur er god motion. Hvad enten du følger byens puls, skovens ro eller din helt egen rytme, så har din krop og dit sind glæde og gavn af en gåtur.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Odsherred.



**Hjertestien i Høve Skov**

**Beliggenhed:** Høve

**Startsted:** P-pladsen i Høve Skov

**Slutsted:** P-pladsen i Høve Skov

**Længde:** 2,3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej